

Apprendre à communiquer

Communiquer autrement

Il arrive que nos paroles, sans mauvaises intentions, blessent ou causent du tort à autrui. À l'image des relations humaines souvent vécues comme des rapports de pouvoir, nos mots - ou nos silences - jugent, condamnent, ordonnent ou accusent... comme si, finalement, il n'y avait d'alternative que soumettre ou être soumis. Et la domination ne passe pas seulement par le mépris ou l'injure, la séduction et le chantage peuvent aussi faire partie des outils de la manipulation.

Comment pratiquer des relations qui soient exemptes d'agression ou de domination et qui s'appuient sur le respect et la bienveillance ? Plusieurs psychologues et thérapeutes, à la suite du psychosociologue américain Carl Rogers, se sont attaché-e-s à proposer des modèles de communication avec pour objectif de mieux vivre ensemble. Communication non-violente, analyse transactionnelle, communication relationnelle, empathie... toutes ces démarches mettent à l'index tant les opinions moralisantes, les demandes péremptoires, que les manifestations émotionnelles non maîtrisées.

• LES MOTS SONT DES FENÊTRES Initiation à la communication non-violente Marshall B. Rosenberg - Ed. Syros

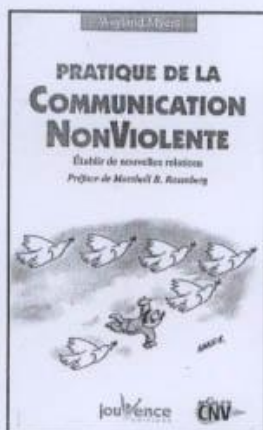
La communication non-violente est un art du dialogue fondé sur l'écoute bienveillante (appelée encore empathie) et l'authenticité. Cette démarche se révèle particulièrement utile pour celles et ceux qui sont confrontés quotidiennement à la souffrance de l'autre : travailleurs sociaux, enseignants, policiers, professionnels de santé... Marshall Rosenberg, psychologue, élève de Carl Rogers, a mis au point ce processus. L'ouvrage, conçu comme un véritable manuel, introduit progressivement dans la communication non-violente à l'aide de cas concrets, à chaque fois pris dans des situations de la vie privée et collective. Grâce à des histoires, des exemples et des dialogues simples, Rosenberg nous apprend principalement à manifester une compréhension respectueuse à tout message reçu, à briser les schémas de pensée qui mènent à la colère et à la déprime, à dire ce que nous désirons sans susciter d'hostilité, à communiquer en utilisant le pouvoir guérisseur de l'empathie. Bien plus qu'un processus, c'est un chemin de liberté, de cohérence et de lucidité qui nous est proposé. 240 pages. Prix : 16,00 euros.

Prix port compris : 20,00 euros
Code 0283

• MANUEL DE COMMUNICATION NONVIOLENTE Exercices individuels et collectifs Lucy Leu - Ed. La Découverte

En complément du désormais célèbre ouvrage de Marshall Rosenberg, « Les mots sont des fenêtres », ce livre de Lucy Leu, collaboratrice de Rosenberg, présente des exercices pratiques pour apprendre la communication non-violente, seul ou en groupe : faire face à la colère, résoudre les conflits, améliorer ses relations et les vivre dans une relation plus compassionnelle. 200 pages. Prix : 15,00 euros.

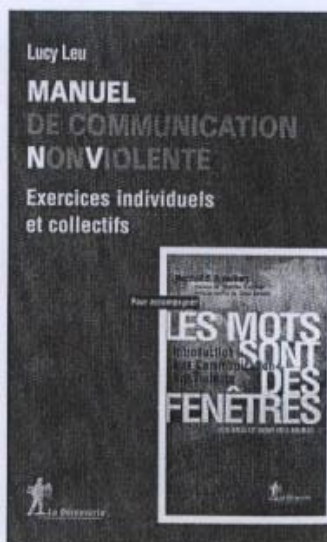
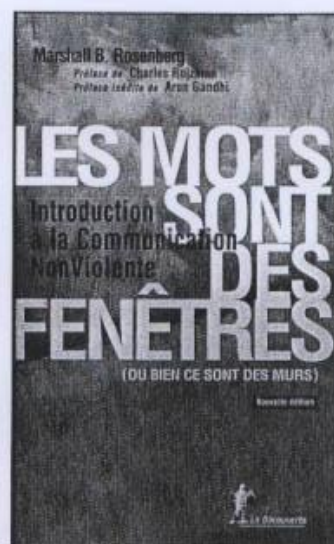
Prix port compris : 19,00 euros
Code 0717



• PRATIQUE DE LA COMMUNICATION NON-VIOLENTE Wayland Myers - Ed. Jouvence

L'auteur décrit le processus de communication non-violente mis au point par Marshall Rosenberg et montre en quoi cette méthode peut améliorer la vie personnelle et professionnelle. Un petit livre pratique écrit par un formateur qui intervient le plus souvent en entreprise. Prix : 4,90 euros.

Prix port compris : 7,90 euros
Code 0294





• S'IL TE PLAÎT, MERCI

Vilma Costetti/illustrations Stefania Garuti, Ed. Esserci

Comment dire « s'il vous plaît » de façon claire et précise quand nos besoins sont insatisfaits, plutôt que d'utiliser les stratagèmes habituels tels que la culpabilisation, la plainte ou la menace ? Comment dire merci quand, au contraire, nos besoins sont satisfaits ? Un livre destiné à tous, à tout âge, sous toutes les latitudes, pour retrouver le langage naturel des êtres humains. 62 pages. Prix : 12,00 euros.

Prix port compris : 15,00 euros
Code 0744



• MA PAROLE A-T-ELLE DE LA VALEUR ?

Adapté par Vilma Costetti/illustrations Stefania Garuti, Ed. Esserci

Avec amour, simplicité, force et sens des réalités, les enfants nous prennent par la main pour nous faire savourer le profond plaisir que l'on peut éprouver dans les relations entre êtres humains - quel que soit leur âge. 62 pages. Prix : 12,00 euros.

Prix port compris : 15,00 euros
Code 0749

La communication non-violente

Mini albums à partir de 3 ans

MINI ALBUMS SUR LA COMMUNICATION NON-VIOLENTE

Vilma Costetti, Monica Rinaldini, Ed. Esserci

L'objectif de cette collection « Besoins et Stratégies » est de montrer aux enfants, mais aussi aux parents qui les accompagnent tout au long de leur croissance, la différence subtile mais fondamentale entre un besoin et une stratégie visant à le satisfaire.



• CLÉMENT ET LE CONTE

Ecouter sagement la maîtresse lire un conte en classe c'est parfois ennuyeux. Et si on le mettait ensemble un peu en mouvement ?
Prix : 6,00 euros

Prix port compris : 9,00 euros
Code 0740

• CLÉMENT, SON PAPA ET LES ÉPINARDS

Ce soir, le père de Clément a préparé un gratin d'épinards. Clément adore le gratin... mais pas les épinards. Les deux sont déçus mais ensemble ils vont trouver une bonne solution. Prix : 6,00 euros

Prix port compris : 9,00 euros
Code 0741



• LOUISE ET LA ROBE ROUGE

Quand Louise s'habille seule, elle choisit sa robe rouge d'été... dommage qu'il neige dehors ! Il suffisait de l'aider dans son choix. Prix : 6,00 euros

Prix port compris : 9,00 euros
Code 0742

• LOUISE ET LES CÂLINS

Louise éclate en sanglots car sa mère a toujours autre chose à faire que s'occuper d'elle. Elle se sent rassurée quand sa mère lui dit « Tu te sens vraiment triste... Tu as besoin d'affection et tu aimerais rester avec ta maman, c'est ça ? ».

Prix : 6,00 euros

Prix port compris : 9,00 euros
Code 0743

